



令和8年1月8日
多摩川の学び舎
世田谷区立瀬田中学校
校長 山口 実史
栄養士 石橋都朋子

あけましておめでとうございます。今年も、おいしく安全な給食づくりに努めてまいります。よろしくお願いいたします。

1月は「全国学校給食週間」があります。これを機に身近な学校給食の役割について知り、考えてみましょう。

1月24日から30日は全国学校給食週間！

○学校給食のはじまり

学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)にある私立忠愛小学校で、お弁当を持ってくることができない児童のために無料で食事を提供したことが始まりとされています。その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止されてしまいました。

○全国学校給食週間とは

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。1946(昭和21)年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としました。学校給食による教育効果を促進する観点から、冬休みと重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「全国学校給食週間」としました。

○学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし現在は、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など健康状態について懸念される点が多くみられることから、学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるための“生きた教材”として重要な役割を担っています。

今月の給食目標：行事食について考えよう

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められていることを知っていますか？

1月は、正月料理をはじめ様々な行事があり、行事食を味わう絶好の機会です！日本の伝統文化である行事の意味や、行事食の内容などについて考えてみましょう。

《1月の行事・行事食》

行事	行事食	内容
正月(1月1日～7日)	おせち料理・お雑煮	五穀豊穡、子孫繁栄などを願う
<small>にんじつ</small> 人日の節句(1月7日)	七草がゆ	無病息災を願う
鏡開き(1月11日)	お汁粉やお雑煮…鏡開きをしたもちを食べる	無病息災を願う

作ってみよう！キムタクごはん ～1月21日(水)給食より～

材料(4人分)

米	4g
米粒麦	40g
水	40g
ごま油	40g
豚肉	60g
ねぎ	80g
キムチ	660ml
つぼ漬け	15g
薄口しょうゆ	20g

下準備

- ・米は浸水し、普通に炊く。
 - ・豚肉…細切り（小間を購入してきてもよい）
 - ねぎ…小口、キムチ・つぼ漬け…ザク切り
- 材料は切っておく。

作り方

- ① ごま油で豚肉からつぼ漬けまで炒めていく
- ② 薄口しょうゆで味を調える
- ③ 炊きあがったごはんと②の具を混ぜる

キムタクごはんは長野県の栄養士さんが考案したメニューです。

長野県は伝統的に漬物文化が発達した地域であるにもかかわらず、子どもたちの漬物離れが進んでいたため、子どもたちにおいしく漬物を食べてもらいたいという思いから考えられた家庭料理です。現在ではいろいろなレシピが紹介されています。

上記はオリジナルレシピです。給食でもオリジナルレシピのキムタクごはんを提供します。

今月の給食より

9日(金) 新春祝い献立

新春をお祝いして縁起の良い食材を使用した献立にしました。
まめまめしく働く豆や先を見通すはす、喜ぶに通じる昆布が入った煮物や出世魚のさわらを西京焼きにしました。

9日(金) 鏡開き献立

11日は鏡開きです。お供えしていた鏡餅には神様が宿っています。鏡餅を食べることでその力を授けてもらい、1年の無病息災を願います。この日は、鏡開きの定番のおしるこを作ります。

15日(木) 小正月献立

この日は小正月です。古くはこの日までを松の内（お正月）としていました。
この日の朝には無病息災と五穀豊穡を願って、鏡開きのお餅を入れた小豆粥を食べる風習があります。給食ではおせち料理にちなんで、松風焼きと小豆が入った黒蜜寒天を作ります。

24日(土)～30日(金) 全国学校給食週間

学校給食について改めて知る機会になるように、昔の給食をテーマに献立を作りました。
現在ではなかなか食べる機会のないくじら肉やあげパン、すいとんなどを提供します。給食について話し合う機会になれば良いと思います。

昨年に引き続き今年も米不足が騒がれました。備蓄米が放出され、米の安定供給に寄与しました。
米の安定供給のために消費者ができることはしっかり米を食べることで、米の需要と生産を支えていくことが必要です
今年度も米についての国の政策の一つである備蓄米制度の無償交付を受け、
1月20日に提供します。

備蓄米